

Tätigkeitsrapport 2025 – Netzwerk Schlaf

Einleitung

Das Netzwerk Schlaf ist ein Zusammenschluss von Schweizer Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für das Thema Schlaf als wichtige Säule unserer Gesundheit engagieren. Es vernetzt Fachstellen, Fachpersonen, Gesundheitsorganisationen und Behörden.

Dieser Bericht gibt einen Überblick der erfolgten Aktivitäten 2025 und einen Ausblick auf die geplanten Projekte im Jahr 2026.

Rückblick 2025

Netzwerktreffen 2025

Das Netzwerk Schlaf blickt auf einen inspirierenden und erkenntnisreichen Netzwerkanlass 2025 zurück. Ein Impulsreferat von Ständerat Damian Müller sowie interaktive Gruppenarbeiten boten den Teilnehmenden die Gelegenheit, wertvolle Ideen und mögliche Handlungsschritte zu entwickeln, um das Thema Schlaf in der Politik wirkungsvoller zu verankern.

Öffentlichkeitsarbeit und Medien

Das **Netzwerk Schlaf Schweiz** konnte sich im letzten Jahr medial stark positionieren und vielfältige Präsenz zeigen. Bereits zu Beginn des Jahres erschien ein Interview mit Björn Rasch in der Aargauer Zeitung am 21. Januar 2025 unter dem Titel „Der Schlaf bekommt eine Stimme“, das die Gründung des Netzwerks begleitete und in diversen lokalen Zeitungen aufgegriffen wurde. Ergänzend dazu berichtete das Elternmagazin Fritz und Franz über die Funktionsweise des Schlafs und hob das Netzwerk als kompetente Anlaufstelle hervor.

Mit einer Medienmitteilung zum **Welttag des Schlafes** am 14. März und einer Verteilaktion von Getränkeflaschen wurde auf den online Schlaftest aufmerksam gemacht.

Kurz darauf trat Björn Rasch am 3. April 2025 in der Einstein-Sendung auf SRF auf und beleuchtete das Thema „Früh aufstehen: Macht richtig schlafen schlau und erfolgreich?“ auf unterhaltsame und wissenschaftlich fundierte Weise.

Ein weiteres Highlight bildete ein **Beitrag in der Schweizer Familie** am 8. Mai 2025, der das Thema „Den Schlaf verstehen“ behandelte.

Neben den medialen Auftritten konnte das Netzwerk auch durch andere Aktivitäten Akzente setzen, darunter die **Erstellung eines Wirkungsmodells** und die **Präsenz an Fachveranstaltungen** wie der **BGM-Tagung der GFCH** sowie an der **SSSSC**, wodurch die Sichtbarkeit in Fachkreisen weiter gestärkt wurde.

Zur Förderung der öffentlichen Auseinandersetzung mit Schlaflosigkeit unterstützte das Netzwerk Schlaf den **Kurzfilm «Mind after Midnight»**. Der Film erzählt von einer Frau Ende zwanzig, die einer Figur begegnet, welche ihre Schlaflosigkeit verkörpert. Die Filmpremiere fand am 25. Oktober 2025 an der Zürcher Hochschule der Künste in Zürich statt.

Politisches Engagement

Das Netzwerk Schlaf unterstützte die Motion 24.4057 von Ständerat D. Müller (FDP) mit dem Versand eines **Positionspapiers** an alle ParlamentarierInnen. Die Motion forderte, dass Schlafstörungen als neuen Bestandteil in die aktuelle nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD) aufgenommen wird. Das Parlament lehnte die Motion ab. Es anerkannte zwar die Bedeutung

des Themas, sah aber eine Berücksichtigung bei der Aktualisierung der NCD-Strategie als ausreichend an. In der Folge wurde das Netzwerk Schlaf zur Mitwirkung an der NCD-Strategieplanung 2029ff eingeladen. Das Netzwerk Schlaf setzt sich aktiv dafür ein, dass Schlaf als eigenständiger Faktor in die neue Strategie aufgenommen und nachhaltig in die Gesundheitspolitik verankert wird.

Internetseite

Das Website Netzwerk Schlaf steht nebst Deutsch und Französisch neu auch auf Italienisch und Englisch zu Verfügung. Die Website gibt Informationen über aktuelle Events, Wissensvermittlung zum Thema Schlaf, einen Schlaftest mit Auswertung, eine Auflistung der Netzwerkinteressierten sowie Tipps für besseren Schlaf für die breite Bevölkerung.

Schlaftest

Im Frühling 2025 lancierte das Netzwerk einen von Schlafforschenden entwickelten kostenlosen Schlaftest. **6089 Personen** machten im Berichtsjahr den Schlaftest, der in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch angeboten wird. Die Teilnehmenden erhalten eine persönliche Auswertung ihrer Schlafqualität und hilfreiche Tipps, wie sie ihren Schlaf verbessern können.

Ausblick 2026

- Planung und Umsetzung einer strategischen **Marketing- & Kommunikationsstrategie** in Zusammenarbeit mit einer externen Agentur.
- Medienmitteilung zum **Welttag des Schlafes** am 13. März 2026.
- Nächstes **Netzwerktreffen** am **28. Oktober 2026**.
- Planung eines **Gesundheitstages für ParlamentarierInnen** in Kooperation mit der SGP (Schweizerische Gesellschaft Pneumologie).
- Mitwirkung an der **NCD-Nachfolgestrategie 2029ff**.
- Erstellen eines **Registers** zu regionalen Angeboten (Find Help als mögliche Plattform).